

संध्या

(द्विज जनो माटे)

सम्पादक—

पं० माधवाचार्य शास्त्री,

हिन्दी प्रभाकर, साहित्य–मार्तण्ड, महोपदेशक,
श्री सनातन-धर्म-प्रतिनिधि-सभा-पंजाब,
लाहोर, अफ्रिका आदि विदेशोंमें
धर्म्मप्रचारक।

जिसको

सेठ मथुरादास पुरुषोत्तम,

(मुंबासा–केनिया) ने लोकोपकारार्थ
प्रकाशित किया.

संवत् १९८६. सन १९२९.

॥ શ્રીઃ ॥

ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ ભૂમિકા.

સંધ્યા, સર્વ કર્મોનું દ્વાર છે. સંધ્યા વિનાનો પુરુષ, સદા અપવિત્ર છે. તેથી તે, નિત્ય કે નૈમિત્તિક કોઈ પણ કાર્યમાં અધિકારી થતો નથી. માટે ઉપવીત થયા પછી સર્વ દ્વિજ જનોને સંધ્યાની આવશ્યકતા છે. તે સંધ્યા તંત્રનાં મેલનથી ઘણી વધી પડેલી હોવાથી સર્વને અભાવજનક થઈ પડી છે. તે દૂર કરવા માટે અમે આ સંધ્યા શાસ્ત્રાનુસાર તૈયાર કરાવી છે. તે ટૂંકી હોવાથી સજ્જન વર્ગને અનુકૂળ પડે તેવી છે. તેમાં પ્રથમ સંક્ષેપથી પ્રાતરુત્થાન અને સ્નાનવિધિ વગેરે કહ્યાં છે. ઋષિ છંદ આદિનાં જ્ઞાન માટે તથા અર્થાનુસંધાનપૂર્વક કર્મ કરવાથી પરિપૂર્ણ ફળ મળે છે. એટલા માટે ટિપ્પણીમાં પ્રત્યેક મંત્રના ઋષિ છંદ તથા અર્થ દર્શાવ્યા છે. શબ્દાર્થ જાણવો સહેલો પડે એવા હેતુથી પ્રત્યેક શબ્દો કાટખૂણામાં આપી પછી તેનો અર્થ લખ્યો છે.

આર્યજનો લાભ લે અને અમારો પ્રયાસ સફળ કરે એવી અમારી લાલસા છે.

ડા૦ મથુરાદાસ પુરુષોત્તમ.

Printed by Ramchandra Yesu Shedge, at the Nirnaya-sagar Press, 26-28, Kolbhat Lane, Bombay.

Published by Pt. Madhawacharya Shastri, Mumbasa-Keniya.



॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

॥ प्रातःकालविधिः ॥

ચાર ઘડી રાત રહે ત્યારે ઉઠવું. તેમ ન બની શકે તો સૂર્યોદય પહેલાં તો અવશ્ય ઉઠવું. કેમકે સૂર્યનો ઉદય થતો હોય, અથવા અસ્ત થતો હોય, તે વખતે શયનનો શાસ્ત્રમાં નિષેધ છે. પછી પરમેશ્વરનું સ્મરણ કરી ગાય કે તુલસી વગેરે મંગલ પદાર્થોનાં દર્શન કરવાં. મલત્યાગપૂર્વક શુદ્ધિ કરી મૃત્તિકા તથા જલવડે હાથ પગ શુદ્ધ કરવા. ૧૨ કોગળા કર્યા પછી દાતણ કરવું. ત્યાર બાદ મુખશુદ્ધિ કરી સ્નાન કરવું.

શુદ્ધ વસ્ત્ર પહેરી ઉપવસ્ત્ર રાખી દર્ભ કે ઊન વગેરેનાં આસન ઉપર પૂર્વાભિમુખ બેસવું. પંચપાત્ર, ત્રભાણું, આચમની અને અર્ઘપાત્ર પાસે રાખવાં.

॥ तिलकविधिः ॥

ગોપીચંદન તીર્થમૃત્તિકા ભસ્મ અથવા જલ વગેરેનું મસ્તક ઉપર ॐ वासुदेवाय नमः એ મંત્ર ભણી તિલક કરવું.

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ એ ગાયત્રીમંત્ર ભણી શિખા બાંધવી. સંધ્યોપાસન કરવું.

॥ आचमनविधिः ॥

જમણા હાથમાં એક માષા જેટલાં સોનાનો મણિકો ડૂબે તેટલું જલ લઈ અંગુઠો અને ટચલી આંગળી જુદાં કરી વચલી ત્રણ આંગળીઓ ઉભી રાખી ડાબા હાથની તર્જનીનો સ્પર્શ કરી શબ્દ ન થાય તેવી રીતે આચમન કરવું તેવાં ત્રણ આચમન કરવાં. પછી હાથ ધોઈ સંકલ્પ કરવો.

॥ प्रातःसंध्या ॥

हरिः ओं विष्णुः विष्णुः विष्णुः अमुकमासे अमुकपक्षे अमुकतिथौ अमुकवासरे अमुकनामाहं ममोपात्तदुरितक्षयार्थं प्रातःसंध्योपासनमहं करिष्ये એવો સંકલ્પ કરી ફરીથી આચમન કરવું. પછી [1]ॐ अपहता असुरा रक्षाᳪ-

---

૧ મંત્રના ઋષ્યાદિ. अपहता इत्यस्य प्रजापतिऋषिः असुरो देवता उष्णिक्छन्दः प्रदक्षिणजलप्रक्षेपे विनियोगः ॥

અર્થ–(वेदिषदः) આ સ્થલમાં વસવાવાળા (असुरा रक्षाᳪसि) અસુરો અને રાક્ષસો–આસુર સંપત્તિ, (अपहताः) નષ્ટ થાઓ.

सि वेदिषदः એ મંત્ર ભણી જમણા હાથમાં જલ લઈ તે વડે પોતાને ફરતી પ્રદક્ષિણા કરવી.

॥ प्राणायामः[1] ॥

પ્રકાર—જમણા હાથની અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા એ બે આંગળીઓથી ડાબી નાસિકાને દબાવી જમણી નાસિકાથી શ્વાસ ચડાવવો. (એ પૂરક કહેવાય છે.) પછી અંગુઠાવડે જમણી નાસિકા દબાવી શ્વાસને સ્થિર રાખવો. (એ કુંભક કહેવાય છે.) પછી ડાબી નાસિકાને છૂટ મૂકી તેમાંથી ધીમે ધીમે શ્વાસ ઉતારવો. (એ રેચક કહેવાય છે.) પછી જમણી નાસિકાને પણ મૂકી દેવી. એ એક પ્રાણાયામ થયો. એવા ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા.

मन्त्रः—[2]ॐ भूः[3] ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यं ॐ [4]तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् [5]आपो ज्योती रसोऽमृतं

१ (प्राण) પ્રાણવાયુનો (आयामः) નિરોધ. २ આ પ્રણવ. ३ આ સાત વ્યાહૃતિ છે. તેનેજ સાત ઊર્ધ્વલોક કહે છે. ४ આ ગાયત્રી મંત્ર. ५ આ ગાયત્રીનું શિર.

ઋષ્યાદિ—ॐ कारस्य ब्रह्मा ऋषिः परमात्मा देवता गायत्रीछन्दः सर्वकर्मारम्भे विनियोगः ॥ भूः आदि सप्तव्याहृतीनां क्रमेण विश्वामित्रजमदग्निभरद्वाजगौतमात्रिवसिष्ठकश्यपा ऋषयः अग्निवायुसूर्यबृहस्पतिवरुणेन्द्रविश्वेदेवा देवताः गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहती-

ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् । આ મંત્ર ભણી પૂરક કુંભક અને રેચક કરવા.

पङ्क्तित्रिष्टुबृजगत्यश्छन्दांसि तत्सवितुरित्यस्य विश्वामित्र ऋषिः सविता देवता गायत्रीछन्दः आपो ज्योतिरित्यस्य प्रजापतिऋषिः ब्रह्माग्निवायुसूर्यादेवताः यजुश्छन्दः सर्वेषां प्राणायामे विनियोगः ॥

અર્થ–(ॐ) અવ્યાકૃત પરમાત્મા (**भूः**) સર્વોત્કૃષ્ટ ઐશ્વર્યવાન્–પૂર્ણ (**भुवः**) સ્થિતિ કરનારા અનંત સુખરૂપ (**स्वः**) આનંદજનક (**महः**) સર્વના પૂજ્ય (**जनः**) સર્વ જગતના કર્તા (**तपः**) સર્વના નિયંતા (**सत्यं**) ત્રણેકાલમાં અબાધિત–ચિદાનંદ પૂર્ણ એવા (ॐ) પરમાત્મા, આરાધના કરવા યોગ્ય છે. (**सवितुः**) ચરાચર જગતના ઉત્પાદક એવા (**देवस्य**) સ્વયંપ્રકાશ દેવનું (**तत्**) તે–પ્રસિદ્ધ (**वरेण्यं**) વરવાયોગ્ય–શ્રેષ્ઠ એવું (**भर्गः**) અવિદ્યા તથા પાપવગેરેનું ભર્જન કરવાવાળું તેજ છે. તેનું અમે (**धीमहि**) ધ્યાન કરીએ છીએ. કે (**यः**) જે દેવ, (**नः**) અમારી (**धियः**) બુદ્ધિવૃત્તિઓને (**प्रचोदयात्**) અસન્માર્ગથી અટકાવી સર્વપુરુષાર્થને આપવાવાળા સન્માર્ગમાં પ્રવૃત્ત કરો. વળી જે પરમાત્મા, (**आपः**) જલરૂપ (**ज्योतिः**) તેજરૂપ (**रसः**) સ્વરૂપ–જ્ઞાનરૂપ (**अमृतं**) અમૃતસ્વરૂપ (**ब्रह्म**) પૂર્ણ છે (**भूः**) સર્વોત્કૃષ્ટ ઐશ્વર્યવાન્ (**भुवः**) સ્થિતિ કરનાર અને (**स्वः**) અનંતસુખરૂપ, (ॐ) પરમાત્માનાં સ્વરૂપ છે. આ મંત્રમાં (**भूः**) વગેરેની પ્રત્યેકની સાથે ૐકારનું ઉચ્ચારણ કર્યું છે. તે ભૂઃ આદિના અર્થની સાથે ૐકારના અર્થની એકતા સૂચવવામાટે છે.

॥ अम्बुप्राशनम्[1] ॥

ॐ सूर्यश्च[2] मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु यत्किञ्चिदुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥ એ મંત્ર ભણી એક આચમન કરવું. બાકીનાં બીજાં બે આચમન મંત્ર ભણ્યા વિના કરવાં.

---

૧ (अम्बु) જલનું (प्राशनं) આચમન કરવું.

૨ ઋષ્યાદિ–सूर्यश्चमेति मन्त्रस्य नारायण ऋषिः सूर्यो देवता अनुष्टुप्छन्दः अम्बुप्राशने विनियोगः ॥

અર્થ–(सूर्यः) સૂર્ય–પરમાત્મા (च) અને (मन्युः) નૃસિંહ–ક્રોધાભિમાની રુદ્ર (च) અને (मन्युपतयश्च) ક્રોધને જીતનાર સાત્વિક દેવો, (मन्युकृतेभ्यः) ક્રોધથી થતાં (पापेभ्यः) પાપોથી (मा) મારી (रक्षन्तां) રક્ષા કરો. અને મેં (यत्) જે (रात्र्या) રાત્રિમાં (मनसा) મને કરી પરનું અનિષ્ટચિંતન વગેરે (वाचा) વચનેકરી મિથ્યા ભાષણ વગેરે (हस्ताभ्यां) બે હાથવડે દુષ્ટપ્રતિગ્રહ, પરપીડા આદિ (पद्भ्यां) બે પગવડે ગાય કે બ્રાહ્મણને પાદસ્પર્શ વગેરે (उदरेण) ઉદરેકરી અભક્ષ્યભક્ષણ વગેરે (शिश्ना) શિશ્નવડે અકાલસ્ત્રીગમનાદિ (पापं) પાપ (अकार्षं) કર્યાં હોય. (तत्) તે સઘળાં પાપને (रात्रिः) રાત્રિરૂપ કાલભગવાન્ (अवलुम्पतु) નાશ કરો. (मयि) મારાવિષે (यत् किञ्चित्) જે કાંઈ (दुरितं) પાપ છે. તેને અને (मां)

॥ मार्जनम् ॥

પ્રકાર–ડાબા હાથમાં અથવા આચમનીમાં જલ લઇ જમણે હાથે દર્ભવડે એક એક મંત્ર ભણી મસ્તક ઉપર માર્જન કરવું.

मन्त्रः–॥१॥आपो हि ष्ठा मयोभुव ॥२॥

પાપી જીવને (अहं) હું, (अमृतयोनौ) મોક્ષના કારણરૂપ (ज्योतिषि) તેજોમય (सूर्ये) પરમાત્માવિષે (इदं) આ જલરૂપે (जुहोमि) હોમુંછું. તે, (स्वाहा) સુહુત–સફળ થાઓ.

૧ શુદ્ધિ.

૨ **ઋષ્યાદિ–आपो हिष्ठेति तिसृणां सिन्धुद्वीप ऋषिः आपो देवता गायत्रीछन्दः मार्जने विनियोगः ॥**

અર્થ–(आपः) હે જલાભિમાની દેવતાઓ! **(हि)** જે માટે **(मयो भुवः)** સુખ દેવાવાળી **(ष्ठाः)** છો. તેથી **(ताः)** તે તમે **(नः)** અમને **(ऊर्जे)** બહુ અન્નયુક્ત **(दधातन)** કરો. જેથી અમે **(महे)** મોટાં **(रणाय)** રમણીય એવાં **(चक्षसे)** તત્વદર્શન માટે સમર્થ થઇએ. હે જલદેવતાઓ! **(उशतीः)** પુષ્ટિની કામનાવાળી **(मातरः)** માતાઓ **(इव)** જેમ પોતાના પુત્રોને સ્તનપાન વગેરેના ભોક્તા કરે છે. તેમ **(वः)** તમારો **(यः)** જે **(शिवतमः)** સુખજનક **(रसः)** તૃપ્તિકારણ ગુણ–જ્ઞાનસ્વરૂપ છે. **(तस्य)** તે રસના **(इह)** આ લોકમાં **(नः)** અમને **(भाजयत)** ભોક્તા કરો. **(च)** અને **(आपः)** હે જલદેવતાઓ! **(यस्य)** જે રસના **(क्षयाय)** નિવાસ કરી તમે **(जिन्वथ)** પરમાનંદ મગ્ન છો. **(तस्मै)**

स्ता नंऽऊर्जे दंधातन ॥ ३ ॥ महे रणाय चक्षंसे ॥ ४ ॥ यो वंः शिवतंमो रसः ॥ ५ ॥ स्तस्यं भाजयतेह नंः ॥ ६ ॥ उशतीरिव मातरंः ॥ ७ ॥ तस्मा अरंङ्गमामवो ॥ ८ ॥ यस्य क्षयांय जिन्वंथ ॥ ९ ॥ आपों जनयंथा च नंः ॥

॥ अंघमर्षणम्[1] ॥

પ્રકાર—જમણા હાથમાં જલ લઈ નાસિકા પાસે રાખી નીચેનો મંત્ર ભણવો.

मन्त्रः—ॐ[2]द्रुपदादिंव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलांदि-

તે રસમાટે અમે (वः) તમ પાસે (अरं) અત્યંત-નિત્ય (गमाम) આવીએ છીએ. માટે તે રસ (नः) અમને (जनयथा) આપો.

૧ (अघ) પાપનું (मर्षणम्) દૂરીકરણ.

૨ ઋષ્યાદિ—द्रुपदादिवेति मन्त्रस्य प्रजापत्यश्विसरस्वत्य ऋषयः आपो देवता अनुष्टुपछन्दः अघमर्षणे विनियोगः ।

અર્થ—(द्रुपदात्) કાષ્ઠની હેડમાંથી (मुमुचानः) મુક્ત થયેલો પુરુષ (इव) જેમ (स्विन्नः) સ્વેદથી ભીંજાઈ ગયેલો (स्नातः) સ્નાન કરવાથી (मलात्) મલથી (इव) જેમ અને (पवित्रेण) દર્ભનાં પવિત્રાંએ કરી પવિત્ર થયેલું (आज्यं) ઘી (इव) જેમ પોતાના દોષથી મુક્ત થાય છે. તેમ (आपः) જલ, (मा) મને (एनसः) પાપથકી (शुन्धन्तु) શુદ્ધ કરો-મુક્ત કરો.

व । पू॒तं प॒वित्रे॑णे॒वाज्य॒ माप॑ः शुन्धन्तु॒ मैन॑सः ॥ એ મંત્ર ભણી પાપપુરુષ; નાસિકાદ્વારા મારાં શરીરમાંથી નીકળી આ જલમાં આવ્યો છે, એવી ભાવના કરી તે જલ જોયા વિના પોતાની ડાબી તરફ પૃથ્વી ઉપર નાખી દેવું.

॥ अर्घ्[1]प्रदानम् ॥

પ્રકાર—આચમનનું જલ અર્ઘ કે બીજાં કોઇ પણ કામમાં આવે નહીં. એટલે અર્ઘ માટે બીજું પવિત્ર જલ લેવું સૂર્યાભિમુખ ઉભા રહી પુષ્પ, ચંદન અને અક્ષત હોય તો તે સહિત નહીં તો કેવલ જલનો બે હાથે અંજલિ ભરી અથવા અર્ઘપાત્રમાં લઈ પ્રણવ અને વ્યાહૃતિસહિત ગાયત્રી મંત્ર ભણી અર્ઘ આપવો. પછી જમણા કાનનો સ્પર્શ કરવો. એવા ત્રણ અર્ઘ આપવા. સંધ્યા કાલ વ્યતીત થયો હોય તો એક અર્ઘ અધિક આપવો.

॥ सू[2]र्योपस्थानम् ॥

પ્રકાર—બે હાથ ઉંચા કરી સૂર્ય સામે ઉભા રહેવું પછી નીચેના મંત્રો ભણવા.

---

૧ (**अर्घ**) પૂજાસામગ્રીનું (**प्रदानम्**) અર્પણ કરવું. આ અર્ઘ, વજ્રરૂપ થઇ મંદેહાનામના દૈત્યોનો નાશ કરે છે.

૨ (**सूर्य**) સૂર્ય સામે (**उपस्थानम्**) ધ્યાનપૂર્વક સ્થિતિ.

मन्त्राः-ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यं-

१ ઋષ્યાદિ. ॐ उद्वयमुदुत्यमिति द्वयोः प्रस्कण्व ऋषिः सूर्यो देवता अनुष्टुप्छन्दः। चित्रं देवानामित्यस्य कुत्साङ्गिरस ऋषिः सूर्यो देवता त्रिष्टुप्छन्दः। तच्चक्षुरित्यस्य दध्यङ्ङाथर्वण ऋषिः सूर्यो देवता उष्णिक्छन्दः सर्वेषां सूर्योपस्थाने विनियोगः॥

અર્થ—(**वयं**) અમે (**तमसस्परि**) અજ્ઞાનમય પ્રપંચથી રહિત અને (**उत्तरं**) સર્વથી શ્રેષ્ઠ એવા (**स्वः**) આનંદમય લોકને (**पश्यन्तः**) જોતા થકા (**देवत्रा**) દેવોમાં (**देवं**) પ્રકાશમાન તથા (**उत्तमं**) પરમ (**ज्योतिः**) તેજોમય એવા (**सूर्यं**) સૂર્યદેવને (**उत्**) સંમુખ (**अगन्म**) પ્રાપ્ત થયા છીએ. ૧ (**त्यं**) આ (**जातवेदसं**) અગ્નિ (**देवं**) દેવને (**केतवः**) કિરણો (**विश्वाय दृशे**) સર્વ પ્રાણીઓનાં દર્શન માટે (**सूर्यं**) સૂર્ય પ્રતિ (**उद्वहन्ति**) ઊંચે લઇ જાય છે. તેનું ઉપસ્થાન કરૂં છું. ૨ જે (**देवानां**) દેવોનું-કિરણોનું (**चित्रं**) વિચિત્ર-મુખ્ય (**अनीकं**) બલ-સમૂહ છે. જે (**मित्रस्य**) દિવસના અભિમાની દેવના (**वरुणस्य**) રાત્રિના અભિમાની દેવના અને (**अग्नेः**) રાત્રિ દિવસ બન્નેના અભિમાની દેવના (**चक्षुः**) પ્રકાશક છે. તે સૂર્ય. (**उदगात्**) ઉદય પામ્યા તે (**सूर्यः**) સૂર્યદેવ, કિરણોવડે (**द्यावापृथिवी**) સ્વર્ગને તથા પૃથ્વીને અને (**अन्तरिक्षं**) અંતરિક્ષને (**आप्राः**) ચોતરફ પૂર્ણ કરે છે. તે (**जगतः**) જંગમના (**च**) અને (**तस्थुषः**) સ્થાવરનુ (**आत्मा**) આત્મા છે. અમે તેનું ઉપસ્થાન કરીએ છીએ. ૩ (**देवहितं**) ઇંદ્રિયાદિકને પ્રકાશ-

न्त उत्तरम् । देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरु-
त्तमम् ॥ १ ॥ उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति
केतवः । दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥ २ ॥ चित्रं दे-
वानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः ।
आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षꣳ सूर्य आत्मा
जगतस्तस्थुषश्च ॥ ३ ॥ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ता-
च्छुक्रमुच्चरत् । पश्येम शरदः शतं जीवेम श-
रदः शतꣳ शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम श-
रदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च
शरदः शतात् ॥ ४ ॥

નાર (शुक्रं) શુદ્ધ સ્વરૂપ અને (पुरस्तात्) પૂર્વદિશામાં (उच्चरत्) ઉદય પામતાં એવાં (तत्) તે—પ્રસિદ્ધ (चक्षुः) જગત્પ્રકાશક એવાં સૂર્યાત્મકબ્રહ્મને અમે (शरदः शतं) સો વર્ષપર્યંત (पश्येम) જોઈએ. (शरदः शतं) સો વર્ષ પર્યંત સુખમાં (जीवेम) જીવીએ. (शरदः शतं) સો વર્ષ પર્યંત (प्रब्रवाम) બોલીએ. (शरदः शतं) સો વર્ષ પર્યંત (अदीनाः) દીનતા રહિત (स्याम) થાઈએ. (भूयः) વળી પણ (शरदः शतात्) સો વર્ષ પછી

પછી હાથમાં જલ લઇ अत्राद्य० બોલી श्रीपरमेश्वर-प्रीत्यर्थं गायत्रीजपमहं करिष्ये એવો સંકલ્પ કરી નાભિ પાસે હાથ રાખી યથાશક્તિ જપ કરવો. ત્યાર બાદ પુનઃ હાથમાં જલ લઇ अनेन यथाशक्तिकृतेन गायत्रीजपेन सविता देवता प्रीयतां એમ ભણી જલ નીચે મૂકી દેવું. પછી માતા પિતા અને ગુરુ વગેરેને અભિવંદન કરવું.

॥ इति प्रातःसंध्या ॥

॥ मध्याह्नसंध्या ॥

हरिः ॐ ઇત્યાદિ માસ વગેરેનું ઉચ્ચારણ કરી मध्याह्नसंध्योपासनमहं करिष्ये એવો સંકલ્પ કરવો. અંબુપ્રાશનનો મંત્ર 'सूर्यश्च मा'ને બદલે નીચે લખેલો ભણવો.

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथ्वी पूता पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता

જન્માંતરમાં પણ એવીજ રીતે થાય. અમે સો વર્ષ સુધી આયુષ ભોગવીએ ને ત્યાંસુધી અમારી સર્વ ઇંદ્રિયો અબાધ શક્તિવાળી રહે. એવો આ પ્રાર્થનામન્ત્રનો આશય છે. ૪

૧ **ઋષ્યાદિ.** आपः पुनन्त्विति मन्त्रस्य नारायण ऋषिः आपो देवता अष्टी छन्दः अम्बुप्राशने विनियोगः

पुनातु माम् । यदुच्छिष्टमभोज्यं च यद्वा दुश्च-रितं मम । सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्र-तिग्रहँ स्वाहा ॥

એક અર્ઘ આપવો. હૃદય પાસે હાથ રાખી જપ કરવો. બાકીનું સઘળું પ્રાતઃસંધ્યાની પેઠે કરવું.

॥ इति मध्याह्नसंध्या ॥

॥ सायंसंध्या ॥

હરિઃ ૐ ઈત્યાદિ માસ વગેરેનું ઉચ્ચારણ કરી सायंसंध्योपासनमहं करिष्ये એ પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો. અંબુપ્રાશનનો મંત્ર નીચે લખેલો ભણવો.

અર્થ—(**आपः**) હે સ્વતઃ પવિત્ર જલ ! (**पृथ्वीं**) સ્થૂલ દેહને (**पुनन्तु**) પવિત્ર કરો. (**पूता**) પવિત્ર થયેલી પૃથ્વી (**मां**) મને–જીવાત્માને (**पुनातु**) પવિત્ર કરો. (**ब्रह्मणस्पतिः**) પરમાત્મા, મને (**पुनन्तु**) પવિત્ર કરો. અને (**पूता**) સ્વતઃ પવિત્ર એવો (**ब्रह्म**) વેદ. (**मां**) મને (**पुनातु**) પવિત્ર કરો. (**मम**) મારાથી (**यत्**) જે (**उच्छिष्टं**) ઉચ્છિષ્ટ (**च**) અને (**अभोज्यं**) અભોજયનું ભોજન થયું હોય, (**यद्वा**) અથવા (**दुश्चरितं**) દુરાચરણ થયું હોય. (**च**) અને (**असतां**) શૂદ્રાદિ-

ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण

કનું (प्रतिग्रहं) દાન લેવાણું હોય. (सर्वं) તે સર્વ પાપથી (मां) મને (आपः) જલ, (पुनन्तु) પવિત્ર કરો. તે માટે મંત્રેલું આ જલ (स्वाहा) મારા જઠરાગ્નિમાં સારી રીતે હોમેલું થાઓ. 'આ જલેંકરી સર્વ પાપને બાળી ભસ્મ કરું છું' એવું આ મન્ત્રનું તાત્પર્ય છે.

૧ ઋષ્યાદિ. **अग्निश्चमेति मन्त्रस्य नारायण ऋषिः अग्निर्देवता अनुष्टुप्छन्दः अम्बुप्राशने विनियोगः ॥**

અર્થ—(अग्निः) અગ્નિદેવ (च) અને (मन्युः) નૃસિંહ-ક્રોધના અભિમાની રુદ્ર (च) અને (मन्युपतयः) ક્રોધનો જય કરવાવાળા સાત્વિક દેવો, (मन्युकृतेभ्यः) ક્રોધથી થતાં (पापेभ्यः) પાપોથી (मा) મારી (रक्षन्तां) રક્ષા કરો. અને મેં (अह्ना) દિવસમાં (मनसा) મનવડે (वाचा) વચનેંકરી (हस्ताभ्यां) હાથેં કરી (पद्भ्यां) પગેંકરી (उदरेण) ઉદરવડે અને (शिश्ना) શિશ્નવડે (यत्) જે (पापं) પાપ (अकार्षं) કર્યું હોય. (तत्) તે પાપને (अहः) દિવસાભિમાની દેવ, (अवलुम्पतु) નષ્ટ કરો. (मयि) મારે વિષે (यत्किंचित्) જે કાંઈ (दुरितं) પાપ છે તેને અને (मां) પાપી જીવને (अहं) હું (अमृतयोनौ) મોક્ષનાં કારણરૂપ (सत्ये) સત્ય સ્વરૂપ (ज्योतिषि) તેજોમય પરમાત્માને વિષે (जुहोमि) હોમું છું. તે (स्वाहा) સુહુત થાઓ.

**शिम्नाहस्तदवलुम्पतु यत्किंचिद्दुरितं मयि ।
इदमहममृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥**

બેઠાં બેઠાં વાયવ્યાભિમુખ ત્રણ અર્ઘ આપવા. ને નાસિકા પાસે હાથ રાખી જપ કરવો. બાકીનું સર્વ કર્મ પ્રાતઃસંધ્યાવત્ કરવું.

॥ इति सायंसंध्या ॥

સંધ્યા વંદનમાં ગુણ.

**संध्यामुपासते ये तु सततं संशितव्रताः ।
विधूय पापं ते यान्ति ब्रह्मलोकं सनातनम् ॥४॥**

અર્થ—યમસ્મૃતિમાં કહ્યું છે કે, જે પુરુષો નિયમ પૂર્વક સદા સંધ્યાવંદન કરે છે, તેઓ, પાપથી મુક્ત થઇ સનાતન બ્રહ્મલોકને પ્રાપ્ત થાય છે. ૪

